

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

洛杉磯縣公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的幫助，以減緩 2019 新型冠狀病毒疾病(COVID-19) 的傳播速度。我們也鼓勵你制定一個家庭計畫，來幫助保護你的健康。

### 瞭解冠狀病毒的傳播途徑

當患有 COVID-19 的病人咳嗽或打噴嚏時，從他們的鼻子或嘴裡噴出的小飛沫可以傳播 3-6 英尺的距離。如果人們吸入這些飛沫，或者飛沫落在他們的眼睛，鼻子或嘴上，就會被感染病毒。雖然患有 COVID-19 的病人傳染性最強，但人們可能會在開始感到不適前的幾天時間內傳播病毒。個人也可能透過接觸帶有病毒的表面或物體，然後在觸摸自己的嘴、鼻子或眼睛之後感染上 COVID-19。

### 瞭解 COVID-19 的症狀

已報告的疾病患者症狀從輕微到病情嚴重不等，有的患者需要住院，甚至最終死亡。症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

### 執行物理距離措施

公共衛生部門要求每個人盡自己的一份力量，透過執行物理距離（也被稱為社交距離）措施來幫助減緩新型冠狀病毒在我們社區內的傳播速度。這代表留在家裡，避開人群，盡可能與他人保持至少 6 英尺的距離。

### 如何執行物理距離措施

- 請盡可能留在家裡。
- 不要前往人群聚集的地方。
- 與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 如果可能的話，在家工作或學習。
- 不要讓訪客來訪，也不要讓你的孩子參加集體玩耍活動。
- 避免前往醫療保健設施，除非你需要必要的服務。
- 避免不必要的旅行。
- 儘量避免乘坐公共交通工具。
- 避免與人近距離接觸。與其握手，不如嘗試其他不涉及近距離接觸或者距離在 6 英尺以內的問候方式。

如果你必須乘坐公共交通工具、購物、上班或參加其他活動，應採取預防措施，以減少風險，如：

- 限制你與他人近距離接觸的時間。
- 限制和不同的人在一起的時間。
- 盡可能與他人保持距離，尤其是在他們咳嗽或打噴嚏時。
- 請戴上布面遮蓋物。請確保正確佩戴它——請參閱相關的[布面遮蓋物適用指南](#)以獲得更多資訊。注意，任何有呼吸困難狀況或無法在沒有幫助的情況下取下口罩或布面遮蓋物的人士，

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

都不應戴上口罩或布面罩。2 歲以下嬰幼兒不宜佩戴布面遮蓋物。2 歲至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴布面遮蓋物，以確保兒童能安全呼吸，並避免窒息或悶死的狀況發生。有呼吸問題的兒童不應佩戴布面遮蓋物。

- 儘量在人流量不太大的時候前往某些地點。
- 盡可能避免在公共場所接觸表面。
- 定期清潔和消毒頻繁接觸的表面。
- 勤洗手，特別是在公共場所接觸表面後及吃東西之前，並且避免用未洗過的手觸碰你的臉。

### 給有孩子人士的額外提示

- 向你的孩子解釋洗手可以使他們保持健康，並阻止病毒傳播。
- 做一個好的榜樣——如果你經常洗手，他們更有可能也這樣做。請參閱 CDC 的指南：洗手：家庭活動

### 如何獲取食物及其他必需品

- 請僅讓一位家庭成員前往商店。請在商店不那麼繁忙的時候，去商店購物，囤積必需的用品，這樣你就不必經常出門，並且請盡可能地與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 餐館和咖啡館不能提供堂食就餐服務，但你仍然可以使用外賣，店內自取或駕車取餐服務，只要所有人都盡可能地保持物理距離即可。
- 如果你使用外賣服務，如果可能的話，請用電子方式支付餐費和小費，並要求把食物放在門外。將食物從包裝袋和包裝盒中取出，並妥善處理包裝袋和包裝盒。拿完外賣後要洗手。
- 如果你患上 COVID-19 的風險較高，請讓家人，鄰居或外賣服務把食物，醫療用品和其他必需品送到你家的門口。如果你需要幫助獲取食物和其他必需品，請致電 2-1-1。

### 給有孩子人士的額外提示

- 洛杉磯縣聯合學區 (Los Angeles Unified School District) 與紅十字會 (Red Cross) 合作，在工作日的上午 8 點至 11 點，透過他們的「拿起就走供餐中心」(Grab & Go Food Centers) 為學生提供膳食。在 [LAUSD 的「學校停課期間家庭資源」頁面](#) 找到離你較近的供餐中心位置。
- 在整個洛杉磯縣也有其他學區提供的膳食配送地點。在 [這裡](#) 搜索學生餐配送地點，並查找你附近學生餐配送地點和營業時間。

### 積極應對保持物理距離的提示

- 與你的雇主討論可在家工作的選項。
- 在家或在戶外進行運動。你可以散步，跑步或騎自行車，只要你能與他人保持 6 英尺的距離。
- 避免孤立，通過使用技術和電話經常與親朋好友交流。
- 互相照顧。透過電話與朋友、家人以及有嚴重疾病或行動不便的鄰居聯繫。提供幫助，且同時仍然遵循物理距離準則。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

- 如果你生病了，請在就醫或看牙醫之前先打個電話。查看他們的網站或打電話，確認他們是否提供遠距醫療或電話諮詢服務。
- 透過可靠的資訊來源獲取有關新型冠狀病毒的最新的準確資訊。

### 給有孩子人士的額外提示

- 幫助你的孩子保持身體活動。鼓勵他們在戶外玩耍，同時保持物理距離。和他們一起散步或騎自行車。此外，在全天的室內活動的休息時間，嘗試進行伸展或走動，以幫助你的孩子保持健康和專注。
- 幫助你的孩子保持社交聯繫。透過電話或視頻聊天聯繫朋友和家人。給他們可能無法探望的家人寫卡片或信件。
- **在家上學**：許多學校均提供線上課程（遠距學習）。
  - 檢查孩子完成學校作業的情況，幫助你的孩子確定一個合理的完成作業的速度。
  - 如果你面臨技術或連接問題，或者你的孩子在完成作業時遇到困難，請告知學校。
  - 從週一到週五保持固定的上床睡覺時間，並在固定時間起床。
  - 安排一天的學習，閒置時間，健康的飲食和享用零食，以及進行體育活動的時間。
  - 允許時間安排表保持靈活性——它可以根據你一天的具體安排進行調整。
  - 尋找讓學習變得有趣的方法，像是動手操作的活動（如拼圖和畫畫）。
  - 和孩子一起寫日記，記錄下這次的經歷，並討論分享的經驗。
  - 查看 [洛杉磯縣圖書館](#) 的資源，以便在家裡訪問圖書館。圖書館網站擁有電子版圖書，有聲讀物和主辦的線上活動。
  - **根據每個孩子的年齡，考慮他們的需求和需要作出的調整。**  
對於學齡前兒童，K-5，中學生和高中生來說，過渡到在家學習的方式將是不同的體驗。和他們談談他們個人的預期，以及他們是如何適應家庭生活和學校生活的。

### 照顧好你的情緒健康

- **照顧好自己和其他家庭成員的情緒健康。** 疫情的爆發對每個人來說都是有壓力的，但兒童的反應可能與成人不同。
- **注意孩子表現出壓力的跡象：**過度擔心或悲傷，不健康的飲食或睡眠習慣，容易分心以及注意力難以集中。欲瞭解更多資訊，請參見 CDC 的 [壓力與應對](#) 中的「適用於父母」的一部分。
- **花些時間和你的孩子聊聊關於 COVID-19 爆發的事情。** 以你的孩子能夠理解的方式，回答他們的問題，並分享 CDC 的「[中止流言傳播的指南](#)」中有關 COVID-19 的實情。
- **登錄 CDC 的網站查看相關資源：** [幫助孩子們應對緊急情況](#) 或 [與孩子們談論 COVID-19](#)。
- **如果你感到焦慮或不堪重負，**請閱讀公共衛生局網站上的「[應對傳染病爆發期間的壓力](#)」一文。如果你需要幫助，請諮詢你的醫生或撥打洛杉磯縣心理健康部門全天候 24 小時熱線電話：(800) 854-7771。

### 教導你的家人在家中採取措施預防感染的重要性

- 經常洗手，而且要徹底把手洗乾淨。用肥皂和水洗手至少20秒。如果沒有現成的肥皂和水，請

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

使用含至少 60% 酒精的洗手液洗手（至少20秒）。

- 請勿共用餐具、杯子、食物和飲料等物品。

### 清潔和消毒你經常接觸的表面

- 定期清潔和消毒所有經常接觸的表面和物體，如門把手，欄杆，工作臺面，玩具，遙控器，水龍頭把手和電話。使用常用的清洗劑，並按照標籤說明進行清潔。
- 清潔表面和物品以去除可見的污垢，並對其進行消毒，以消滅病菌。
- 按照產品標籤上的說明，包括戴手套和保持良好的通風。使用家用清潔劑和環境保護局(EPA)註冊的消毒劑來清潔消毒表面。
- 要瞭解該產品是否對病毒有效，請閱讀產品標籤，撥打標籤上的 1-800 號碼或訪問 <http://www.epa.gov/> 以獲取更多資訊。
- 漂白劑溶液也可以用作消毒劑。將 4 茶匙漂白劑混合到 1 夸脫（4 個標準杯）水中，或者如果有更大量的需求，將 1/3 標準杯漂白劑加到 1 加侖（16 個標準杯）水中。
- 欲獲取更多資訊，請參見公共衛生局的「[預防呼吸道疾病在家中的傳播](#)」指南。

### 如果你生病了，知道該怎麼辦

在當前(COVID-19)疫情暴發期間，很可能有很多出現感冒和流感樣症狀的病人都患有 COVID-19。很多人會出現輕微的病症，且在家休息後病情就會好轉。要獲得 COVID-19 的檢測，請致電你的醫生或訪問 [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing)。如果你已經 65 歲或以上，或者有慢性疾病或免疫系統薄弱等健康問題，那麼你應該儘早打電話給醫生，因為此類人群患嚴重疾病的風險更高。

如果你或你的家人生病，很重要的一點是，你必須遵循公共衛生局的[出現呼吸道症狀人士的家居護理適用指南](#)。該指南包含很多重要資訊，如

- 因 COVID-19 而擁有患嚴重疾病的高風險人群。
- 何時打電話給醫生或尋求急診護理。
- 您可以讓自己感覺更好所採取的措施。
- 如何保護他人——在家裡，以及當你尋求醫療護理時。

### 關鍵點包括：

- 除了獲得醫療護理服務以外，請留在家裡。
- 你必須在症狀首次出現後至少7天並在恢復後至少3天內留在家裡。恢復意味著在沒有使用退燒藥物的情況下你已退燒超過72小時，並且你的呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）有所改善。即使你做過檢測，且結果呈陰性，你也必須一直留在家裡，以防把病傳染給他人。
- 請告知你所有的密切接觸者，他們需要在最後一次與你接觸後，開始 14 天的隔離。密切接觸者包括所有家庭成員、親密接觸者和所有與你相距 6 英尺以內並超過 10 分鐘以上的個人。時間跨度為從你出現症狀開始前的 48 小時起算，直到你的隔離期結束為止。此外，任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具或唾液，或在未穿戴個人防護設備

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

的情況下為你提供護理服務)的人士都應接受隔離。如果你生病了並想瞭解你應該做些什麼，請參閱公共衛生局的[接觸過 COVID-19 人士的居家檢疫指南](#)。

在家中做好準備工作（如果你已經有了家庭計畫，也可以回顧一下）

- **確保你知道**你的醫生辦公室，當地急診中心和急診室的**電話號碼**，這樣如果你生病了，你就可以打電話給他們，而不是直接出現在上述場所。請把重要的號碼貼在冰箱上以及保存在手機裡。
- 如果你還沒有**醫療服務提供者**，請撥打縣資訊熱線 2-1-1，他們可以幫助你找到。
- 制定一個**照顧**年老，殘疾或生病的**家庭成員的計畫**（如果他們或他們的照顧者生病的情況下）。
- **建立緊急連絡人清單**。確保你的家庭有一個更新過的緊急連絡人列表，包括家人，朋友，鄰居，拼車司機，老師，雇主和其他社區服務。你同時應該知道你可以撥打洛杉磯縣資訊熱線 2-1-1 獲取幫助。
- **瞭解你的鄰居**。和你的鄰居針對應急計畫進行交流。如果你的鄰居有一個網站或社交媒體頁面，考慮加入它以保持對鄰居，資訊和資源的訪問權限。
- **確定你所在社區的援助組織**。創建一個本地組織的清單，你和你的家庭可以在需要獲得資訊，醫療保健服務，援助和資源時聯繫這些組織。考慮時請將提供心理健康或諮詢服務，食物，和其他供應品的組織包括在內。你也可以撥打洛杉磯縣資訊熱線 2-1-1。
- **預備充足的處方藥**和非處方藥，以幫助緩解/治療感冒和流感症狀。
- 欲瞭解更多資訊，請登錄 CDC 的網站：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

### 報告侮辱事件

洛杉磯縣致力於確保所有受 COVID-19 影響的居民都得到尊重和同情心，我們會將事實與恐懼分開，並防範有居民受到侮辱。疫情的暴發並不是傳播種族主義和歧視的藉口。如果你或你認識的人經歷過基於種族、原籍國或其他身份的歧視，請進行報告。無論是否發生了犯罪行為，你都可以報告在洛杉磯縣發生的仇恨犯罪、仇恨行為和欺凌事件。請致電洛杉磯縣全天候資訊專線 2-1-1，或透過以下網址線上提交舉報資訊：<https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>。

### 瞭解獲得可靠資訊的管道

請當心圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局透過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及我們的網站告知公眾。該網站上有更多關於 COVID-19 的資訊，包括常見問題解答(FAQ)、資訊圖表和一份應對壓力的指南，以及正確洗手方式的小貼士。

- 洛杉磯縣公共衛生局（LACDPH，縣級機構）  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
社交媒體官方帳號：[@lapublichealth](#)

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局  
個人和家庭適用指南

以下是新型冠狀病毒的其他可靠資訊來源：

- 加州公共衛生局（CDPH，州級機構）  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病預防控制中心（CDC，國家級機構）  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界衛生組織（WHO，國際性組織）  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

**911 不適用於  
諮詢健康資訊！**